



## Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 34 A

# Gefühlsprotokoll „VEIN AHA“ – früher

Dieses Gefühlsprotokoll kann Sie dabei unterstützen, die Gefühle zu erkennen und zu benennen, die Sie in bereits vergangenen Situationen hatten. Sie lernen außerdem einzuschätzen,

1. ob das Gefühl zur Situation passte („angemessen“ war),
2. ob es zu intensiv war, um vernünftig handeln zu können,
3. ob es günstig war, dem Handlungsimpuls aufgrund des Gefühls zu folgen.

Füllen Sie dieses Blatt aus, indem Sie ein Gefühl auswählen, welches Sie vor kurzer Zeit empfunden haben und über das Sie sich mehr Klarheit verschaffen möchten.

**Spannung/Stärke des Gefühls** während der Situation (0–100): \_\_\_\_\_

**Spannung/Stärke des Gefühls im Augenblick (0–100):**  
(falls > 70: bitte Stresstoleranzskills)

**V = Gefühlsmäßige Verwundbarkeit:** Was für Stressfaktoren lagen vor, die Sie „anfällig“ machen?

---

---

---

**E = Ereignis:**

Wann passiert?  morgens  mittags  nachmittags  abends

Wo passiert? \_\_\_\_\_

Wer war beteiligt? \_\_\_\_\_

Was ist genau passiert? \_\_\_\_\_

---

---

**I = Interpretation/Gedanken:** Was habe ich in der Situation als Erstes gedacht?

---

---

---